DODATEK

do czasopisma „Przewodnik gimnastyczny Sokół“

wydawany

pod kierunkiem związkowego Grona nauczycielskiego.

Rok IV. — 1908. **Nr. 5.**

Biuro redakcyi i administracyi we Lwowie ul. Sokoła l. 5.

Cena prenumeracyjna: Miejscowa rocznie z przesyłką **1** kor. **50** h. Zamiejscowa **2** kor. *Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:* Do Królestwa Polskiego, Litwy, Rosyi **2** rs. Do W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec **2** marki. Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjedn. Ameryki **3** franki. Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

Zawody w lekkiej atletyce.

Rzut.

Rzut traktujemy: jako rzut w dal i jako rzut do celu. W zawodach zastosowujemy częściej rzut w dal, niż rzut do celu.

Rzucać możemy: piłką małą (w dal i do celu); piłką dużą pełną (w dal); piłką procną (w dal) — dyskiem (w dal) — oszczepem (w dal i do celu) — kamieniem ciężkim (w dal) — kulą (w dal) — kulą z uchem (w dal) — młotem w dal. Miejsce skąd rzut wykonywamy należy zaznaczyć wapienną kresą na ziemi. Do ćwiczeń w rzucie służyć może albo osobna »rzutnia« — lub też część »bieżni«. Rzutnię należy podzielić na 5 *m* odcinki i oznaczyć je palikami lub chorągiewkami. Rzuty wykonywa się zazwyczaj tylko jedną ręką prawą (lub mańkutem). Przy rzutach należy zachować wielką ostrożność. Nie wolno stać wzdłuż rzutni, gdyż pociski padają często bocznie i mogą być przyczyną wypadku nieszczęśliwego. Przeto baczność wielka przy każdym rzucie!

Rzut piłką małą — jest wybornem ćwiczeniem zawodniczem dla młodzieży.

Rzut piłką małą w dal. Do tego ćwiczenia używa się piłki pełnej 7 *cm* w średnicy, o wadze 100 gr. Najlepszymi są do tego celu piłki krikietowe.

Rzut piłką małą do celu, zwykłą lub krikietową, jest wspaniałem ćwiczeniem oka i pewnej ręki. Rzuca się do celu w od-

ległości 20 *m*. Celem najlepiej ustanowić do zwykłego ćwiczenia tarczę drewnianą biało lakierowaną, do zawodów obręcz o średnicy 75 *cm* zaklejoną papierem cienkim, dla łatwego kontrolowania celnego rzutu. Po kilkakrotnem przedziurawieniu papieru, należy zawieśić nową obręcz. Tarczę umieszcza się w wysokości 1·50 *m* nad ziemią między dwoma, w ziemię wbitemi żerdkami. Za tarczą należy umieścić parawan z desek, lub tarczę ustawiać przed murem, parkanem i t. p. iżby piłki nie leciały w dal. W zawodach ustanawia się dla każdego trzykrotny rzut. Każdy rzut celny oznaczamy jako 1 punkt. Przy równości punktów zawodników powiększamy odległość rzutu o 2·5 *m* aż do zwycięstwa jednego zawodnika.

R z u t p i ł k ą d u ż ą w d a l. Srednica piłki wynosi 20—25 *cm* ciężar 1·5—2 *kg*. Wykonywać go można dwojako: albo podobnie jak rzut kulą kręgielnianą, albo z poprzednim całym obrotem dokoła osi podłużnej ciała — co jest dobrem przygotowaniem do rzutu dyskiem.

R z u t p i ł k ą p r o c n ą w d a l. Wykonywa się rzut ten sposobem procnym (jak kamyka z procy). Trzymając za ucho piłki, wykonywamy ramieniem wyprężonem ruch okrężny i puszczamy piłkę w stycznej do wykonanego ramieniem koła. Oprócz tego właściwego sposobu, dozwolonym jest również rzut z całym obrotem dokoła osi długości ciała, jak przy rzucie dyskiem i piłką dużą bez ucha. Ciężar piłki wynosi: dla dorosłych 2 *kg* — dla młodzieży od 14—17 lat 1·5 *kg* — dlugość ucha 20 *cm*.

Przy wszystkich powyższych rzutach w dal dozwolonem jest rzut z miejsca lub z rozbiegu — jednak bez przekroczenia linii, markującej miejsce startu.

Szerokość rzutni powinna wynosić przynajmniej 15 *m*. Mierzy się odległość od startu do miejsca, w którem piłka upadła na ziemię. Dokładne i rychłe mierzenie ułatwimy sobie, jeżeli rzutnię w odległości 25 *m* od startu oznaczymy na poprzek, co 5 *m* białymi kresami wapiennemi, a każdą oznaczymy tabliczkami z odpowiednimi liczbami metrów aż do 40 i wyżej. Od 27 *m* począwszy, każdych 1·5 *m* liczy się za 1 punkt.

R z u t d y s k i e m uprawiany był w starożytności, jako jedno z ćwiczeń »Pentatlonu«. Różne były i są sposoby rzutu dyskiem: z miejsca i rozbiegu, bez i z obrotem dokoła osi podłużnej ciała.

Najprostszy rzut jest następujący: ująwszy prawą ręką dysk w ten sposób, że cała dłoń przylega do powierzchni dysku, a końce palców, dobrze rozstawionych, obejmują krawędź dysku, wykonywamy w wykrocznej postawie kilka zamachów prawem ramieniem w tył i wprzód, z odpowiedniem zwrotem tułowia i uginaniem nóg, poczem z rozmachanego ramienia wypuszczamy dysk daleko przed siebie w ten sposób, iżby dysk leciał płazem bez wirowania.

Trudniejszym o wiele — ale też potężniejszym i estetyczniejszym jest rzut wykonany z poprzednim całym obrotem dokoła osi podłużnej ciała. Również używają często przy rzucie tym (z obrotem) krótkiego rozbiegu.

Dysk winien ważyć 2 *kg*, średnica jego ma 20—21 *cm*, w środku ma być gruby na 12—14 *mm*, na krawędzi 5—7 *mm*.

Rzut wykonywa się z koła, na ziemi wapnem zakreślonego, o średnicy 3 *m*. Mierzy się odległość od środka koła do miejsca pierwszego upadku dysku na ziemię. Normalna odległość rzutu = 0 wynosi 15 *m*.

Cwiczenia wolne

na III. Zlot Okręgu II. w Tarnowie.

Postawa pierwotna: zasadna, ramiona w dół, ręce w pięść zwinięte, położenie rąk promieniowe. Wielkość kroku 40 *cm*., wypadu i uniku 60 *cm*. Takt: 1. a) b) c) d) — 2. a) b) c) d) — 3. a) b) c) d) — 4. a) b) c) d).

Obraz I. 1. a) Ramiona przodem w pion — zakrok lewą. b) c) d) Wytrzymaj.

UWAGA: 1. a) lewa noga na palcach wyprostowana, ciężar ciała spoczywa na prawej, krzyże wygięte, głowa wzniesiona w górę.

2. a) Ramiona wprzód — $^1/_4$ obrotu w lewo na prawej pięcie palcach lewej do rozkroku w lewo. b) c) d) Wytrzymaj.

UWAGA: 2. a) Z pionu ramiona opuść w dół, następnie podnieś wprzód.

3. a) Ramiona w bok — $^1/_4$ obrotu w lewo do wykroku lewą na lewej pięcie palcach prawej. b) Wytrzymaj. c) Ramiona skrzyżuj na piersiach, prawe górą — klęczka na prawem kolanie. d) Wytrzymaj.

UWAGA: 3. a) Lewe ramię łukiem w dół przenieś w bok, prawe pozostaje.

4. a) Ramiona w pion zewnątrz, powstań do wykroku lewą (prawa na palcach); b) Wytrzymaj; c) Ramiona bokiem w dół — prawą przystaw do lewej; d) Wytrzymaj.

Obraz II. 1. a) Lewe ramię ugnij do środka, (pięść do piersi zwrócona) prawe ramię wstecz — ćwierć obrotu w lewo, wypad prawą wstecz; b) Wytrzymaj; c) Prawe ramię w pion skos, lewe wstecz, wypad prawą wprzód; d) Wytrzymaj.

UWAGA: 1. c) Prawe ramię przenieś wstecz, w pion do położenia w pion skos (łukiem).

2. a) Ramiona skurcz — $^1/_2$ obrotu w lewo do uniku prawą; b) c) d) Wytrzymaj.

3. a) Ramiona w pion — zakrok prawą (na całych stopach); b) Wytrzymaj; c) Ramiona łukiem do środka, prawe ramię w pion zewnątrz, lewe w dół zewnątrz, — $^1/_4$ obrotu w prawo na obu piętach do wypadu w prawo; d) Wytrzymaj.

UWAGA: 3. a) Lewą nogę prostuj, prawą przysuń do lewe (o 20 *cm*) do zakroku prawą.

*

4. a) Ramiona w dół (bokiem) — prawą nogę przysuń do lewej; b) c) d) Wytrzymaj.

Obraz III. 1. a) Ramiona wprzód — zakrok prawą; b) Lewe ramię ugnij do środka (przedramie kryje piersi) prawe ramię ugnij do środka (przedramie kryje czoło) — wykrok prawą, obie nogi lekko ugięte, w kolanach do postawy szermierczej; c) d) wytrzymaj.

2. a) Ramiona w bok — $^1/_4$ obrotu w lewo na obu piętach do rozkroku; b) Prawe ramię w pion, lewe wprzód — $^1/_4$ obrotu w lewo, do wypadu lewą wprzód; c) d) Wytrzymaj.

UWAGA: 2. b) Lewe ramię nie zmienia położenia, prawe ramię przenieś łukiem w dół, wprzód do położenia w pion, prawa noga zostaje w miejscu, lewą ugnij w kolanie.

3. a) Ramiona wprzód skrzyżnie, lewa wierzch (położenie ramion promieniowe) — lewą nogę prostuj, prawą na palcach do zakroku; b) Prawe ramię w pion zewnątrz, lewe w dół zewnątrz (łukiem w dół) — wypad prawą w bok; c) d) Wytrzymaj.

4. a) Ramiona łukiem w dół przenieś do przodu, ugnij przed barki (łokcie do przodu, barki poziomo, dłonie zwrócone do ramion) — $^1/_4$ obrotu w lewo do zakroku, prawą na palcach; b) ramiona rzuć w pion, rozkrok prawą (na palcach); c) ramiona bokiem w dół, prawą przysuń do lewej; d) Wytrzymaj.

Obraz IV. 1. a) Lewe ramię w pion zewnątrz, prawe w dół zewnątrz — unik lewą nogą do środka (prawa noga ugięta, tułów pochylony lekko wprzód na lewo); b) c) d) Wytrzymaj.

2. a) Lewe ramię wstecz, prawe ramię przenieś łukiem wprzód, ugnij przedbark do barku (łokieć do przodu, wielki palec do ramienia), — lewą wypad wstecz; b) Wytrzymaj; c) Ramiona rzuć w pion, $^1/_4$ obrotu w lewo do rozkroku; d) Wytrzymaj.

3. a) Ramiona opuść przodem w dół (pięści oprzej o ziemię), prawą nogę ugnij silnie, lewą nogę posuń wstecz na palcach wyprostowaną, do podporu leżąc przodem, kolano zewnątrz cokolwiek, krzyże wygięte, głowa w górę; b) Wytrzymaj; c) Ramiona w pion skos — prostuj się do wypadu prawą wprzód; d) Wytrzymaj.

4. a) Ramiona łukiem w dół przenieś wprzód na lewo $^1/_4$ obr. w lewo, na obu piętach do wypadu w prawo; b) Ramiona w dół — lewą nogę przysuń do prawej; c) d) Wytrzymaj.

Obraz V. 1. a) Ramiona wstecz — wykrok lewą, prawą na palcach; b) Wytrzymaj; c) Ramiona przenieś wprzód — prawą nogę przystaw do lewej, przysiad; d) Wytrzymaj.

2. a) Ramiona w przodzie wytrzymaj — powstań do postawy pierwotnej; b) ramiona w bok — wykrok prawą, lewa na palcach; c) d) Wytrzymaj.

3. a) Ramiona skrzyżuj na piersiach, dłonie otwarte, prawa nad lewą — krok lewą klęczka prawonóż; b) c) d) wytrzymaj.

4. a) Ramiona rzuć w pion — powstań, $^1/_4$ obrotu w prawo na lewej pięcie do rozkroku prawą na palcach; b) Ramiona przodem w dół, prawą nogę przysuń do lewej; c) d) Wytrzymaj.

Ćwiczenia maczugami na III. Zlot Okręgu II.

Postawa pierwotna zasadna maczugi na barkach (przed rozpoczęciam ćwiczeń maczugi w pion).

Obraz I. 1. Maczugi w lewo, koła przyręczne w dół (zewnątrz ramion); 2. Maczugi w dół; 3. Koła przyręczne od prawej ku lewej stronie przed ramieniem (ramiona w dole); 4. Koła przyręczne za głową oburącz do położenia ramion w pion.

Obraz II. 1. Przenieś maczugi z pionu wstecz (przodem) ramiona wyprostowane; 2. Przenieś maczugi wprzód w pion, skos, unik lewą nogą, (ramiona, maczugi, tułów i lewa noga w jednej linii); 3. Ćwierć obrotu w lewo na palcach prawej nogi, łukiem oburącz w dół do położenia maczugi w lewo; 4. Koła przyręczne zewnątrz ramion w górę maczugi w pion, prawą nogę przystaw do lewej.

Obraz III. 1. Okręg czelny do środka; 2. Okręg przyręczny oburącz za grzbietem (do środka); 3. Maczugi w bok koła przyręczne górą za ramieniem. (Ramiona wyprostowane); 4. Koła przyręczne za głową do środka. (Wszystkie okręgi i koła w tym samym kierunku).

Obraz IV. 1. Wielkie koło oburącz w dół na zewnątrz; 2. Koło przyręczne lewą za głową (do środka) prawą okręg czelny ku lewej; 3. Koło przyręczne prawą za głową (do środka) lewą okręg czelny ku prawej; 4. Ćwierć obrotu w lewo maczugi wprzód, koło przyręczne oburącz w dół za ramieniem, prawą nogę przystaw do lewej.

Obraz V. 1. Koło przyręczne prawem ramieniem za głową do środka, lewe ramię przyręczne kółko w dół za ramieniem (prawe ramię w pion, lewe w bok, poczem ramiona w pion); 2. Przenieś maczugi w dół; 3. Kółko przyręczne prawą za grzbietem lewą przed sobą; 4. Kółko przyręczne prawą w poziomie. Lewą za głową).

Obraz VI. 1. Łukiem w prawo przenieś maczugi w poziom w lewo, $^1/_4$ obrotu w lewo, wykrok lewą; 2. Wykrok prawą, kółko przyręczne zewnątrz ramion w górę poczem maczugi w pion; 3. Wykrok lewą, koła czelne oburącz na zewnątrz do położenia maczugi w pion; 4. Prawą nogę przystaw do lewej, kółka przyręczne za głową w dół do środka.

Ćwiczenia wspólne wolne

na IV. Zlot IV. Okręgu sokolego w r. 1908 w Sanoku.

Ułożył E. Złotnicki.

Obraz I. 1. a) Przysiad, ramiona wprzód (promień); b) Powstań do postawy, przenieś ram. w bok (promień); c) Wytrzymaj.

2. a) Zakrok prawą nogą, przenieś ram. wprzód; b) Ramiona skurcz (pięści przy sutkach); c) Wytrzymaj.

3. a) $^1/_4$ obrotu w prawo na piętach do rozkroku, rzuć ram. w pion; b) Przenieś ram. w bok promień; c) Wytrzymaj.

4. a) Ram. opuść, przystaw prawą nogę do lewej; b) c) Wytrzymaj.

Obraz II. 1. a) Zakrok prawą, podnieś ram. wstecz lekko na zewnątrz; b) c) Wytrzymaj.

2. a) Wypad prawą nogą w bok, podnieś ram. wprzód (promień), b) c) Wytrzymaj.

3. a) Prostuj pr. nogę do rozkroku na palce, lewe ram. w pion pr. w bok (promień); b) c) Wytrzymaj.

4. a) $^1/_4$ obrotu w lewo, prawą nogę przystaw do postawy, lewe ram. wytrzymaj, prawe $^3/_4$ okręgiem w dół przenieś w pion, (ram. w pion); b) Przenieś ram. w bok (promień); c) ram. opuść.

Obraz III. 1. a) Wykrok prawą n. na palce lekko do środka, pr. ram. w bok (promień), lewe ram. ugnij wstecz na krzyże; b) c) Wytrzymaj.

2. a) $^1/_4$ obrotu w lewo na lewej nodze, prawa noga zostaje w rozkroku na palcach, ram. łuk. dol. wprzód; b) c) Wytrzymaj.

3. a) Unikiem wstecz pr. noga wstecz na palce, na lewej n. głęboki przysiad, skłoń tułów w dół do przodu, ramiona pionowo w dół do podporu grzbietem dłoni na ziemi; b) c) Wytrzymaj.

4. a) Powstań, pr. noga do postawy, ram. wprzód; b) ram. przenieś w bok (promień); c) ramiona opuść.

Obraz IV. 1. a) Podnieś ram. wprzód; b) Wypad prawą nogą wprzód, l. ram. wstecz, pr. w pion skos; c) Wytrzymaj.

2. a) $^1/_2$ obrotu w lewo do klęczki na prawem kolanie, ram. w pion (l. ram. po obrocie podnieś przodem, pr. ram. $^7/_8$ okręgiem w dół); b) ram. w bok (promień); c) Wytrzymaj.

3. a) Powstań, zatrzymując pr. nogę w zakroku na palcach, ram. skurcz; b) Wypad pr. nogą w bok rzuć ram. lewe w dół zewnątrz, pr. w pion zewnątrz (promień); c) Wytrzymaj.

4. a) $^1/_4$ obrotu w lewo na lewej stopie, prawa noga zostaje w zakroku na palcach, ram. wprzód (prawe okręgiem w dół); b) przystaw pr. nogę do postawy, ram. opuść; c) Wytrzymaj.

Obraz V. 1. Krok lewą nogą, pr. piętę wznieś, stopa dotyka ziemi końcami palców (ciężar ciała przenieś na nogę kroczną).

2. Krok prawą j. w.

3. Krok lewą j. w.
4. Przystaw pr. nogę do postawy.
5. Podnieś ram. wprzód.
6. Przenieś ram. w bok (promień).
7. Przenieś ram. w pion najkrótszą drogą; łącznie $^1/_4$ obrotu w lewo (pr. noga zostaje w tyle na palcach).
8. Ram. opuść przodem — pr. nogę przystaw do postawy.

Ćwiczenia wolne

na V. Zlot Okręgu VII. (stanisławowskiego) odbyć się mającego w Kołomyi dnia 28. i 29. czerwca 1908.

Ułożył Wł. Ś.

Postawa pierwotna: zasadna. Ramiona w dół (ręce w pięść zwinięte). Takt 1, 2, 3 (4). Ruch mierny. Każde ćwiczenie 4 razy.

Obraz I. 1. Ramiona w bok, zakrok pr. nogą; 2. Wypad pr. n. w bok, ramiona skurcz; 3. Ram. rzuć wprzód a przenieś w bok; 4. $^1/_4$ w lewo do zakroku pr. nogą, ram. w pion a w dół do postawy zasadnej.

Obraz II. 1. Unik pr. n., ram. wstecz; 2. Wypad pr. n. wprzód, ram. w pion wskos; 3. $^1/_2$ w lewo ram. łukiem w lewo, przeenieś wprzód a skurcz; 4. Ram. rzuć w bok a opuść w dół. pr. n. przystaw do l. nogi. 5, 6, 7, 8 = I. obrazowi.

Obraz III. 1. Ram. wprzód, przysiad; 2. Ram. przenieś w bok. wypad pr. n. w bok; 3. $^1/_4$ obrotu w prawo, unik pr. n., r. łuk. w dół, przenieś l. r. w pion wskos, pr. r. wstecz; 4. $^1/_4$ w pr. ram. w bok, ram. w dół i post. zasadna. 5, 6, 7, 8 = II. obraz 9, 10, 11, 12 = I. obrazowi.

Obraz IV. 1. Ram. skurcz, zakrok pr. nogą; 1. Ram. rzuć w bok, klęknij prawonóż; 3. Ram. opuść w dół, wykrok pr. nogą; 4. $^1/_4$ w lewo do rozkr. pr. n., ram. wprzód a opuść w dół do post. zasadnej. 5, 6, 7, 8 = III. obraz. 9, 10, 11, 12 = II. obraz. 13, 14, 15, 16 = I. obrazowi.

Obraz V. 1. Podpór leżąc przodem; 2. Ram. w bok, post. zasadna; 3. Ram. skurcz; 4. Ram. rzuć w dół, $^1/_4$ obr. w lewo. 5, 6, 7, 8 = IV. obraz. 9, 10, 11, 12 = III. obraz. 13, 14, 15, 16 = II. obraz. 17, 18, 19, 20 = I. obrazowi.

Cwiczenia szablą

na V. Zlot Okręgu VII. w Kołomyi dnia 28. czerwca 1908 r.

Ułożył Wł. Ś.

Trzymanie szabli. Szablę chwyta się w ten sposób, żeby kciuk spoczął na grzbiecie rękojeści, palec wskazujący obejmując

rękojeść dotykał kosza, trzy dalsze palce obejmowały rękojeść ze spodu. Szablę należy trzymać silnie, ale nie kurczowo.

Postawa zasadna: jak przy ćwiczeniach laską.

Postawa szermiercza. Z postawy zasadnej po $1/4$ obrocie w lewo, wykonuje się rozkrok prawą nogą, następnie w tej rozkrocznej postawie przysiada się. Lewe ramię zwiniętą pieścią opiera się o lewe biodro, prawe zaś ramię w łokciu lekko ugięte podnosi się w bok. Ręka prawa w położeniu grzbietnem trzyma szablę. Szabla prawym płazem jest do góry zwrócona, koniec brzeszczotu mierzy w prawe oko przeciwnika, którego szabla końcem swym dotykając ostrzem szabli atakującego, krzyżuje się z nią. Postawa taka nazywa się postawą trzecią. Szabla końcem brzeszczotu mierząca w prawe kolano przeciwnika (mniej więcej), przedstawia postawę szermierczą drugą.

Postawa pierwotna: zasadna. Takt 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 (8). Ruch szybki. Każda potyczka powtarza się 4 razy (t. zn. A. atakuje, B. broni się, następnie B. atakuje, A. broni się, teraz A. atakuje, B. broni się, w końcu B. atakuje A. broni się). Atak rozpoczynają zawsze tyłem do gfównej trybuny zwróceni. Wejście: kolumna 4-kowa podzielona na plutony po 16 dr. Ustawienie: kolumna 8-kowa podzielona na 2 pół kolumny prawą i lewą. Cięcia wykonuje się z równoczesnym wypadem, a zasłonę w postawie szermierczej.

Pozdrowienie. Druhowie w kolumnie lewej wykonują na raz $1/4$ obr. w prawo, w kolumnie prawej $1/4$ obr. w lewo (t. j. kolumny zwracają się twarzą do siebie) i równocześnie ujmując szablę, uginają przedramię nie ruszając łokcia z miejsca w ten sposób, że pięść dłonią zwrócona ku tyłowi znajdzie się w wysokości pr. barku, grzbiet ręki i pr. płaz szabli będzie do przodu zwrócony, kosz na lewo, kciuk na grzbiecie rękojeści na prawo, szabla zostanie w położeniu pionowem. Po dokonanym obrocie na dwa opuszcza się z energią przedramię w dół. Płaz i pięść będzie teraz dłonią zwrócona ku przodowi, szabla znajdzie się w położeniu skośnem obok prawej nogi. (Koniec brzeszczotu nad ziemią 5 do 10 *cm*). Na trzy obie pół kolumny zwracają się do przodu (t. j. prawa pół kolumna $1/4$ obr. w prawo, lewa zaś $1/4$ obr. w lewo) i uginają przedramię jak takt 1, na cztery wykonują takt 2, na pięć obie półkolumny obróciwszy się wstecz w lewo wykonują takt 1, na sześć takt 2, na siedm obie pół kolumny zwracają się do siebie (t. j. prawa pół kolumna $1/4$ obr. w prawo, lewa $1/4$ obr. w lewo) i wykonują takt 1, na ośm szeregi środkowe t. j. IV. i V. zwracają się prawym bokiem do siebie (t. j. wykonują $1/4$ obr. w lewo) i przybierają trzecią postawę szermierczą, reszta szeregów postawę zasadną. Zapastnicy składając się, krzyżują szable końcami breszczotów. Brzeszczoty dotykają się ostrzami.

Potyczka I. (Obraz I.).

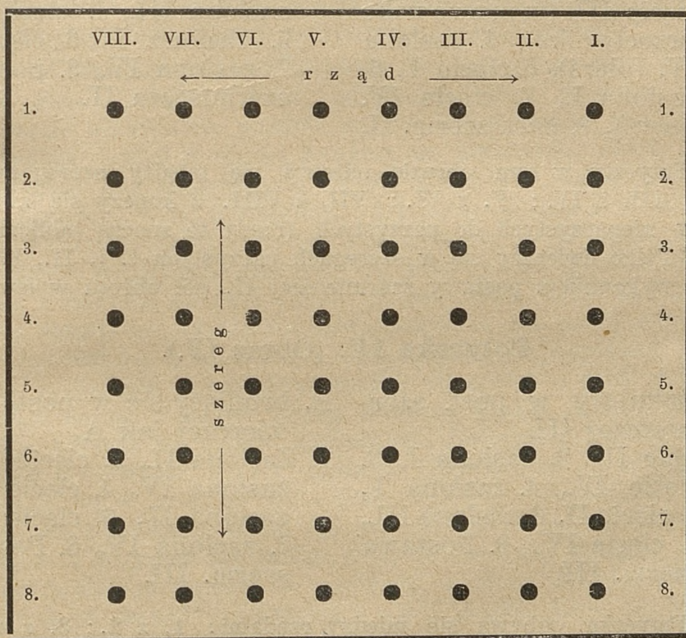
A = atakujący w post. szermierczej III.

1. Cięcie I. (na głowę), 2. zasłona I. (głowa), 3=1, 4. zasłona II. (spód), 5, cięcie I., 6. zasłona I., 7. cię II. (spód), 8. postawa szermiercza III.

B = broniący się w postawie szermierczej III.

1. Zasłona I., 2. cięcie I., 3=1, 4. cięcie II. (spód od prawej pachy w górę, 5. zasłona I., 6. cięcie I., 7. zasłona II., 8. post. szerm. III.

Objaśnienie. Potyczkę I. wykonują najpierw środkowe szeregi IV. i V. Po ósmym takcie czwartego złożenia się, szeregi IV. i V. zmieniają w 4 krokach wymijając się na lewo, swoje stanowiska i rozpoczynają na nowo I. potyczkę a to szereg IV. z VI.; V. z III. Czwarty krok kończy się przybraniem postawy szermierczej III. Po ósmym takcie czwartego złożenia się, szeregi walczące



zmieniają znów swe stanowiska, poczem następuje potyczka szeregów: II. z V.; III. z VI.; IV. z VII. Wkońcu po zmianie stanowisk walczą szeregi: IV. z VIII.; V. z I.; VI. z II.; VII. z III. Pierwszy obraz kończy się zwrotem pół kolumn w lewo twarzą do siebie i przybraniem postawy zasadnej. Z wyjątkiem szeregu I. i VIII. wszystkie nne szeregi pozmieniały swe pierwotne stanowiska.

Potyczka II. (Obraz II.) jak potyczka I.

W tym obrazie rozpoczynają potyczkę szeregi środkowe t. j. IV. z V. (pierwotne szeregi III. i VI.) następnie po zmianie stanowisk szeregi dalsze zupełnie w tym samym porządku jak w obrazie I. Obraz II. kończy się powrotem szeregów na ich pierwotne stanowiska, zajmywane jeszcze przed I. potyczką. Ćwiczący wymijają się na lewo trzymając szablę pionowo przy pr. ramieniu (jak w post. zasadnej). Szeregi parzyste są obecnie po powrocie na pierwotne stanowiska zwrócone twarzą do szeregów nieparzystych.

Potyczka III. (Obraz III.).

Potyczkę III. wykonać należy z szermierczej postawy II. Zapaśnicy mają w dole skrzyżowane brzeszczoty.

A. atakujący (Post. szerm. II.) 1. Cięcie I., 2. zasłona II., 3. cięcie III. (w prawe ucho przeciwnika), 4. zasłona IV. (pierś), 5. cięcie I., 6. zasłona I., 7. cięcie IV. (pierś), 8. post. szerm. II.

B. broniący się (post. szer. II.) 1. Zasłona I., 2. cięcie II., 3. zasłona III., 4. cięcie IV., 5. zasłona I., 6. cięcie I., 7. zasłona IV., 8. postawa szermiercza II.

Potyczka w tym obrazie odbywa się między szeregami: I. z II.; III. z IV.; V. z VI.; VII. z VIII. a kończy się zwrotem rzędów nieparzystych do parzystych (rzędy te znaczą tabliczki boczne). Tylko ćwiczący się w szeregach parzystych t. j. II., IV., VI. i VII. wykonują z postawy szermierczej II. pół obrotu w lewo.

Potyczka IV. (Obraz IV.).

A. atakujący w post. szermierczej III. 1. Cięcie II., 2. zasłona I., 3. cięcie IV., 4. zasłona I., 5. cięcie II., 6. zasłona III., 7. cięcie IV., 8. Postawa szerm. III.

B. broniący się w post. szermierczej jak A. 1. Zasłona II., 2. cięcie I., 3. zasłona IV., 4. cięcie I., 5. zasłona II., 6. cięcie III., 7. zasłona IV., 8. Postawa szerm. III.

Potyczka odbywa się między rzędami: 1. z 2.; 3. z 4.; 5. z 6.; 7. z 8. Rzędy nieparzyste są tyłem do głównej trybuny zwrócone. Po skończonej potyczce wszyscy zwracają się twarzą do głównej trybuny a czynią to obrotami w lewo. Ćwiczenie kończy się pozdrowieniem jak na początku, tylko na ośm wszyscy przybierają postawę zasadną twarzą do głównej trybuny.

Ćwiczenia kosą.

Napisał B. Wydłąka.

Krótki rys historyczny o kosie.

Nie wiele, a nawet śmiało powiedzieć można — mało zapisała nam historya o tym tak niepokaźnym a przecież groźnym po wsze czasy, przy starciu dopierśnem — narzędziu rolniczem.

Musiało ono przecież kiedyś w zamierzchłej przeszłości odegrać straszną rolę, gdyż tradycyą przeszło w godło śmierci. O ile historya zapisała, to już na wiele wieków przed Chrystusem używano kosy, choć nie w dzisiejszym kształcie, do wozów bojowych i do murów, któremi je najeżano. Znało tę broń już wojsko Aleksandra Wielkiego przy wozach bojowych; znali ją też Rzymianie a nawet użyto jej z dobrym skutkiem za czasów Cezara w Gallii w bitwie z Wenetami. Nie małą też rolę odegrała w początkach XVI. wieku w Niemczech podczas ruchów chłopskich pod słynnymi przywódcami tychże Gayer'em, Münzerem i Götzem z Berlihingen.

W dziejach naszych pierwszy raz spotykamy się z nią w herbie »Kosy«, około r. 1034, używanym przez Masława, który się w czasie bezkrólewia podczas rządów Ryhezy matki Kazimierza Odnowiciela dobijał o władzę książęcą na Mazowszu. Jasno i dobitnie występuje ona na widownię bojową u nas w r. 1410, a to w bitwie na Zielonem polu (Grunwald), a potężne jej cięcia w onej bitwie, tak wspaniale przez Sienkiewicza opisanej — na wiele wieków do podcięcia łba hydrze pruskiej się przyczyniły. Poteżnie ją też odczuli i Szwedzi na swej skórze za panowania Jana Kazimierza, za co z zemsty — za szatkowanie sprawiane im przez chłopów tym narzędziem — tym ostatnim ręce ucinali. Najwyraźniej występuje ona w czasach zewsząd szarpanej Ojczyzny, i przy zachodzącym słońcu naszej wolności błyska straszną groźbą śmierci w oczy naszym wrogom na polach Szczekocin, Racławic i Maciejowic, gdzie krwią uróżowiona wraz z ostatnim siermiężnym obrońcą Ojczyzny kładzie się w grób na siejbę potężniejszą i wydatniejszą w przyszłości. W trzydzieści siedm lat bowiem później t. j. w roku 1831 siejba ta przynosi tak obfity plon, że ówczesny dyktator przerażony i pulsu narodu wyczuć nie umiejący, z obawy braku chleba dla tej — jak ją nazwał »ruchawki« — pod groźbą kary do domów rozpędził — czego później sam rzewnie żałował. W siedmnaście lat później t. j. w owym roku (1848) wiosną narodów zwanym, pod wodzą Mirosławskiego płata ona na polach Miłosławia i Wrześni na zadatek lepszej przyszłości, potężnie skórę pruską. Ostatnim i liczebnie najpotężniejszym ruchem, w którym kosa rolę odgrywała był rok 1863. Dziś w zmienionych warunkach bojowych, z powodu udoskonalenia broni palnej, użycie jej staje się niemożliwem, lecz za to ilość każdej chwili za nią chwycić gotowych będzie chyba

miarą sił narodowych. Dziś więc na dowód lepszej przyszłości niech ona poza użyciem jej gospodarczem, błyśnie na boisku w potężnych dłoniach chłopka, jako dowód uświadomienia narodowego.

Opis kosy.

Kosa powinna być zwykła jakiej używają do kośby, nie dłuższa jak na 70 *cm* z odwiedzioną t. j. wyprostowaną t. zw. piętką, która raz ślimakowato skręcona i w stożkowatą tulejkę przekuta służy za nasadę na kosisko (drzewce). Z tulejką spajano po jej obu stronach w latach 1831 i 1863 po dwa żelazne pręty na 1 *cm* szer., a na 3 *mm* grube w kosisko wpuszczone tak, aby nie wystawały, a to celem wzmocnienia kosiska i ochrony przed przecięciem tegoż pałaszem przy zasłonach. Pręt zewnętrzny tj. ten od tylca kosy (części grubszej) był znacznie dłuższym od wewnętrznego, po stronie ostrza umieszczonego. Pierwszy mierzył 5—6 *dcm* podczas gdy drugi był 4 *cm* długim. Tulejka powinna mierzyć na długość $1\frac{1}{2}$—2 *dcm*, aby osada kosy była silną, przyczem winna być do kosiska dwoma śrubkami (gwoździami) umocowana. Skręt piętki nie powinien przenosić 5 *cm* gdyż powodowałby gięcie się kosy w tem miejscu. Grubość kosiska czyli drzewca wynosi 3—4 *cm*, długość 1·80—2 *m*. Drzewo na kosisko nadaje się najlepiej sosnowe lub jasionowe.

Uwagi co do trzymania kosy, pchnięć i cięć.

Podczas ćwiczeń, kosa dzierży się przeważnie dwuchwytem podal lub dwuchwytem spojonym w lewo. Ten ostatni chwyt jednak nie powinien być tuż za sam koniec kosiska wykonywany, lecz w odległości co najmniej 2 *dcm* a to z tego powodu, aby módz kosę w danem położeniu przy cięciu wstrzymać przedbarkiem i aby przy silnych zamachach nie wymknęła się z rąk. W pochodzie kosę niesie się na prawem ramieniu dzierząc ją w połowie kosiska prawą ręką ugiętą na wysokości pasa. To samo czyni się też w postawie »do nogi kosa« przyczem ta ostatnia przylega do prawego ramienia, ostrzem ku przodowi zwrócona. Przy pchnięciach kosą, należy uważać, aby pchnięcie nie padało pod kątem prostym do ciała przeciwnika, lecz aby padały nieco z góry ku dołowi (w łuku), gdyż w przeciwnym razie krzywy koniec kosy wspierałby się bez najmniejszego skutku na przeciwniku, nie czyniąc mu rozumie się żadnej szkody. Podczas pchnięcia wystarczy przeto lekkie poderwanie kosiska praworącz w górę, (lewa stanowi punkt oparcia) aby kosa spadając pod kątem ostrym z góry w dół, a trafiając końcem, tem samem się zagłębiała. Wszelkie cięcia jakoteż i zasłony winny być wykonywane w ten sposób, by ostrze kosy i wzrok zawsze były zwrócone ku przeciwnikowi. (C. d. n.).

Ćwiczenia toporkami
wraz z tańcem górali tatrzańskich

opisał i ułożył
Szczęsny Połomski
naczelnik Sokoła w Nowym Targu.

Kilka słów o ciupadze (toporku) górali tatrzańskich i o ich tańcu.

A jak se Jonicek toporeckiem świśnie,
To mu toporeczek na sośnie zawiśnie.

Niebotyczne turnie, dziewicze lasy, rozległe hale, huczące potoki, to ojczyzna ludu tatrzańskiego... Tu od wieków żył sobie góral swobodnie, nie zaznał pańszczyzny, a wszelkie prawa mało go obchodziły.

Życie wśród dzikiej przyrody, wyrobiło w nim gwałtowny, niczem niepohamowany, jak wicher halny charakter, odmienny od łagodnego charakteru ludu polskiego, zamieszkującego resztę Rzeczypospolitej. Stosownie więc do charakteru ukształtowały się także obyczaje i zwyczaje, śpiewy i tańce ludu tatrzańskiego.

Jak szlachcic polski bez szabli, tak niezależny góral tatrzański, jako król dziewiczych lasów i niebotycznych gór, nie mógł się obejść bez ciupagi czyli toporka, który był nieodstępnym jego towarzyszem a bez którego nie wydalił się za próg swojego domostwa. Używał go podczas chodu jako laski do podpierania, do wspinania się po niedostępnych urwiskach w gonitwie za kozicami, do torowania sobie drogi wśród gąszczów limb i kosodrzewiny, do obrony lub napadu.

Z ciupagą w ręce nie obawiał się niedźwiedzia, najgrubszego zwierza Tatr. Z górali tatrzańskich rekrutowali się przeważnie sławni zbójnicy mający swe kryjówki w Tatrach, które dotąd pokazują n. p. »Janosikowe komory«, »Janosikową kuchnię« w Tatrach, »Zbójnicki skok« w Pieninach i t. p.

Główną bronią zbójników był toporek, jak to można zobaczyć na podobiźnie zbójnika tatrzańskiego z rytu Kaspra Luyckena z r. 1680, a znajdującej się w Muzeum Tatrzańskiem w Zakopanem.

Kształty ciupagi obecnej w zarysach głównych pozostały te same, co przedtem, porównując jednakże dawną z obecną, można odczuć, że cel tej pierwszej był inny, że musiała być zgrabna w uchwycie, stosunkowo lekka, ostrze miała szersze, obuszek zamieniony w dłuższą rurkę, do której wsunięte było stylisko okrągłe z mocnego drzewa a przygwożdżone do rurki kilkakrotnie, aby było pewniejsze w ciężkiej chwili.

Z taką to bronią wyprawiali się zbójcy tatrzańscy w miejscowości, leżące na pograniczu Tatr i Karpat, co wiadomo nam z kronik, bo nawet Długosz w żywocie św. Kingi wspomina, że zbójnicy tatrzańscy napadają na Sącz.

Ciemniejsza to jednak kartka z historyi toporka, ale są także jaśniejsze, tak lśniące się niemal, jak oręż rycerzy Bolesławowych, śpiących w Tatrach.

Z okrzykiem — »ciupagami tych psikławców, tych kunistworów cudacnych« za nieszczęśliwych czasów Jana Kazimierza, pierwsi górale tatrzańscy powstali, aby wygonić chciwego najeźdźcę z granic Rzeczypospolitej, odebrali Szwedom Sącz, a znając doskonale okolice, gnietli i gonili mniejsze oddziały szwedzkiego wojska aż poza Kraków. Poznali więc Szwedzi na swoich skórach wartość toporka w ręce górala tatrzańskiego.

Hej! a pod Racławicami z Naczelnikiem Kościuszką nie zwydłał się wartko toporek obok kós i szabli po głowach Moskali?!

Piękny jest ten fragment w Panoramie racławickiej, kiedy góral z toporkiem w ręce, wyprzedził aż za linię armat moskiewskich a dopadłszy jägra — już widać jak mu toporkiem głowę rozdwoi, doprawdy aż za serce chwyta.

A powstanie w r. 1863 też nie obeszło się bez górali, którzy przybyli ze swojemi ciupagami, aby wywalczyć nimi niepodległość drogiej a nieszczęśliwej Ojczyzny.

W naszych czasach rzadko kiedy spotyka się dawny toporek. Rola jego zmieniła się. Służy teraz jako rączka do laski, najczęściej drewniana, a forma jego zastosowana jest do użytku, więc stał się więcej wygięty, obuszek zwężony i wydłużony lub zamieniony na rzeźbioną głowę zazwyczaj orła, ostrze zwężone i po obu stronach okryte rzeźbami. Jednak dawny toporek żyje w rozlicznych pieśniach góralskich a słowa jego póki Tatry stoją nie zaginie, a gdy śpiący w Tatrach rycerze Bolesława przebudzą się i poczną się zbroić aby pomścić wiekowe krzywdy nasze, to z pewnością prócz szabli i lancy zabiorą także toporek, jako broń, która chlubnie przelewała krew w obronie Ojczyzny.

Przynajmniej w krótkości wspomnieć muszę także o oryginalnym tańcu górali tatrzańskich, jako o elemencie, który wprowadzam do ćwiczeń toporkami, czyniąc je wolnemi od wszelkiego naśladownictwa obcych ćwiczeń a więc czysto narodowemi.

W tańcu góralskim przebija się całkiem, przez szybkość i rozmaitość ruchów, żywy charakter ludu tatrzańskiego.

Tańczy tylko jedna para a reszta się przypatruje. Tancerz z tancerką stanąwszy przed muzyką rzuca kapeluszem w górę. chwyta go, nuci piosenkę, przy której chce tańczyć, muzyka gra i taniec się rozpoczyna. Taniec mężczyzny zwie się cyfrowaniem a nazwa ta pochodzi zdaje się od cyfr, które podczas tańca nogami opisuje n. p. ósemki, zaś taniec niewieści nazywa się boczkowaniem, dlatego bo góralka uchwyciwszy się rękami pod boki, tańczy bokiem raz w prawo to znów w lewo okrążając swojego tancerza, czasem kręci się w kółko w miejscu. Tancerz od czasu do czasu przypada do tancerki, chwyta ją w swoje objęcia, obraca się z nią kilka razy w kółko, jak przy hołubcu w mazurze, poczem puszcza ją wolno

i dalej cyfruje. Każdy tancerz rozpoczyna taniec od najłatwiejszych cyfrów, a rozgrzewając się tańcem, stopniowo postępuje do coraz trudniejszych, aż kończy zwykle zbójnickim, podskakując jak może najwyżej w górę i uderzając ręką raz w pułap, to znów w podłogę. Piękny to widok, jednak niebezpiecznie jest wtenczas roznamiętnionemu tańcem i trunkiem góralowi wejść w drogę.

Tak jak dawny toporek, zanika obecnie coraz więcej taniec góralski a wypierają go polki i walce ogromnie poprzękręcane a tańczone na sposób góralski w bardzo szybkiem tempie.

Zebrać wszystkie elementy tanu góralskiego, ułożyć w pewien system i utworzyć z nich nowy taniec nasz narodowy, byłoby wielką zasługą.

Na Sejmie sokolim w r. 1906 podniosły się głosy, aby poszczególne gniazda sokole starały się wprowadzać u siebie ćwiczenia wzięte z miejscowych motywów ludowych. Posłyszawszy to wziąłem się natychmiast do pracy nad toporkami, tem bardziej że o nich już dawno myślałem i zbierałem potrzebny mi materyał. W Sokole zakopańskim wzięto się do ćwiczeń toporkami trochę później, ale wykonano je wcześniej odemnie, bo Wydział nowotarskiego Sokoła nie uchwalić wówczas potrzebnej sumy na sprawienie toporków. Co do zakopańskich ćwiczeń ciupagą, to te minęły się z jej charakterem, gdyż użyto jej jako jednej maczugi i zrobiono właściwie ćwiczenia jedną maczugą, którą zastąpiono toporkiem. Ćwiczenia toporkami powinne się składać tylko z samych cięć, gdyż do tego jedynie celu służy toporek, a wszelkich okręgów powinno się ile możności unikać. Zresztą ćwiczenia toporkami wymagają dużo ruchu, a ćwiczenie nimi w miejscu, w kolumnie ćwiczebnej nie sprawia najmniejszego efektu, chociażby były najładniejsze. Mam nadzieję, że ćwiczenia toporkami mojego pomysłu doznają życzliwego przyjęcie w naszem Sokolstwie i w krótkim czasie nie znajdzie gniazda, w któremby ich nie uprawiano. (C. d. n.).

Kronika.

Pierwsze ćwiczenie publiczne Żydowskiego Tow. gimnastycznego we Lwowie. Dnia 22. marca b. r. odbyły się w sali »Jad Charuzim« pierwsze ćwiczenia publiczne wspomnianego powyżej Towarzystwa, przy silnie zapełnionej sali publicznością żydowską, która każdy punkt programu darzyła entuzyastycznemi oklaskami. Żydowskie Tow. gimnastyczne założył we Lwowie przed 7 laty Dr. Aleksander Waldmann. Od założenia aż do września 1907 r., wiodło Towarzystwo żywot marny. Bez przytułku, bez sali do gimnastyki zadowalało się ćwiczeniami dorywczemi na boisku i tym faktem, że istnieje, dopiero z końcem ubiegłego roku zbudziło się

z letargu. Wynajęło salę przy ul. Słonecznej (10 *m* dł., 5 szer. 3·5 wys.) i rozpoczęło swój rozwój. Dziś liczy Towarzystwo 143 członków czynnych i 27 wspierających. Z czynnych 70-ciu bierze udział w ćwiczeniach gimnastycznych w 3 oddziałach i 20 dziewcząt.

Prezesem Towarzystwa jest p. Zinn, zastępcą Dr. Józef Katz. Kierownictwo ćwiczeń spoczywa w rękach prezesa p. Zinna, tudzież formującego się obecnie Grona nauczycielskiego. Towarzystwo stoi dotychczas własną pracą, jedynie Kahał subwencyonuje je kwotą 50 kor. Jak mnie poinformowano Towarzystwo wystrzega się wszelkiego podkładu politycznego — pragnieniem jego jest służba dla całego narodu żydowskiego. To też obecnie rozpoczyna ono apel do społeczeństwa swojego, apel o poparcie materyalne i moralne a do miasta o udzielenie sali szkoły im. Czackiego na ćwicz. Towarzystwo posługuje się urzędowo i towarzysko językiem polskim — ustrój ćwiczeń, terminologia i rozkazownictwo przyjęło sokole.

Program wieczoru obejmował: zagajenie, ćwiczenia członków: wolne, na poręczach, drążku i piramidy na koniu, poręczach, tudzież ćwiczeń dziewcząt na koniu, poręczach i chorągiewkami, deklamacye i grę na skrzypcach. W zagajeniu, wygłoszonem przez prezesa, zawierającem krótki, lecz dobrze markowany rys wychowania fizycznego Żydów i warunków hygienicznych, wśród których żyją — podniesiono rozwój Sokolstwa polskiego jako przykład i wskazano nauczyciela ludowego, jako przyrodzonego krzewiciela wychowania cielesnego, przypisując mu właściwą pracę t. j. wychowywanie fizyczne całego ogółu.

Po zagajeniu nastąpiły po kolei ćwiczenia gimnastyczne. Zastęp członków złożony z 22 ćwiczeńców młodych, dobrze się trzymających, wykonał sprawnie ćwiczenia wolne przy muzyce w tempie wcale raźnym. Podobnie dobrze wypadły ćwiczenia na poręczach, drążku i piramidy. Ćwiczenia dziewcząt na koniu, chorągiewkami i na poręczach zaznaczały dobitnie, że przebyły zaledwie kilkumiesięczny okres ćwiczeń gimnastycznych. Popisem kierował p. Zinn i wykazał kwalifikacye na tęgiego kierownika ćwiczeń. Jest w nim energia, temperament. Na popisie byli obecni reprezentanci żyd. Tow. gimn. z Berlina, Wiednia, Stanisławowa i innych.

Nakładem Związku polskich tow. gimn. sokolich. Odpow. red. Edmund Cenar

I. Związkowa drukarnia we Lwowie, ulica Lindego l. 4.